

## ENSEÑANZA DEL 1X1 EN CATEGORÍAS DE FORMACIÓN

La situación de juego que más entrenan mis equipos, desde benjamines a juniors, es las de 1x1 porque creo que es la base de todo buen 5x5, tanto en ataque como en defensa.

Lo es en ataque porque en los partidos, aunque haya infinitas situaciones de 2x2 y 3x3, será la acción del jugador con balón contra su defensor la que marque la pauta ofensiva.

Y en defensa creo en la responsabilidad individual de cada jugador ya que, al ser derrotado por su atacante en una acción de 1x1, comienzan a desarrollarse todos esos conceptos tácticos entrenados (ajustes, rotaciones, cambios...), que no emplearíamos si nuestro defensor en el 1x1 no permitiese que le rebasaran.

Debemos tener claro que las acciones de 1x1 son táctica individual, es decir, el jugador con balón hará un uso inteligente de los fundamentos técnicos aprendidos, por lo que al tener mayor variedad de gestos dominados la capacidad táctica será mayor.

A continuación voy a exponer una serie de ideas y conceptos que debemos tener en cuenta a la hora de enseñar a los jugadores/as el juego en 1x1.

- **Consideraciones generales:**

- Percibir – Decidir – Ejecutar: En la acción de 1x1 será mejor aquel jugador que emplee menos tiempo en: percibir lo que ocurre en el partido, decidir cuál es la acción correcta a realizar, y ejecutar esa acción.
- Estimular la confianza en el 1x1 porque todos los jugadores llegan un momento en que tendrán que jugarlo, y si no están mentalmente preparados nos arruinarán nuestro 5x5.
- Creo que marca el talento de un jugador si sabe cuando convertirlo en un 2x2, es decir, si sabe cuándo sus opciones están agotadas y emplea el pase para crear otra situación de 1x1.
- Buenos jugadores de 1x1 crean un buen 5x5, por lo que todos deben entrenar las mismas situaciones, e ir estableciendo con el paso del tiempo y la evolución individual las mejores opciones de cada jugador.

- **¿Cómo jugar el 1x1 de cara al aro con balón?**

- Si el defensor flota en defensa: tirar.
- Si el defensor es agresivo: penetrar (Buen uso de fintas).
- Si el defensor flota y estamos lejos del aro: botar y crear un 1x1.
- Inculcar al jugador desde pequeño que deben ser explosivos: el cambio de

ritmo creará la ventaja en el 1x1.

- Crear desequilibrio en el defensor con movimiento del balón o del cuerpo.
- Ir en línea recta al aro, evitando actividades donde tengan que realizarse las típicas acciones de zig – zag.
- Cuando penetremos, pasar pegado a pierna de defensor.
- Atacar “casi siempre” la pierna adelantada del defensor, es decir, mirar rápidamente las piernas del defensor y penetrar por la adelantada ya que su capacidad de reacción será menor.
- Cuando se está penetrando y se llega a la zona: ejecutar un primer paso largo, rápido y explosivo.
- Si el defensor es muy agresivo y no podemos avanzar, NO PONERSE DE ESPALDAS, sino botar hacia detrás y atacarle cuando vuelva a acercarse al atacante.
- Si penetramos en la zona y nos cierran se deben realizar movimientos hacia detrás o laterales (reversos, paradas con saltos laterales o hacia detrás, entradas cambiando la dirección, et.).
- Seleccionar fintas (que sean creíbles).

- **¿Qué no debemos hacer al jugar 1x1?**

- Precipitarnos (No pensamos).
- Ser egoístas (jugamos 5).
- Eliminar un buen pase para otro 1x1 con mayor ventaja.
- No realizar acciones innecesarias (fintas, botes,...).
- Evitar violaciones (sobre todo los pasos).
- No debemos jugar un partido contra mi defensor, y si queremos “picarnos” con él, lo hacemos en defensa.

- **¿Cómo entrenar nuestro 1x1?:**

- En cada sesión de entrenamiento de categorías inferiores hay un mínimo de dos actividades dedicadas a la enseñanza de acciones de 1x1
- Viendo baloncesto (tener un ídolo).
- Jugando 1x1 contra defensores imaginarios, es decir, al realizar ejercicios de técnica individual quiero que los jugadores imaginen que tienen un defensor delante y jueguen un partido contra éste (partido contra tus fallos).
- Conocer nuestras mejores opciones de 1x1 dentro del 5x5, aprovechar

las mejores situaciones y mejorar nuestras peores acciones.

- **¿Qué queremos conseguir al jugar 1x1?:**

- 1º: anotar canasta.
- 2º: sacar falta.
- 3º: crear una ventaja en otro 1x1 con un buen pase.
- 4º: si nos pitan falta en ataque al penetrar que no haya dudas de que lo ha sido, es decir, tenemos que inculcar en la mente del jugador que tienen que ser explosivos y agresivos al penetrar, que no deben tener miedo al contacto físico y que las penetraciones tienen que ser al cien por cien de sus capacidades físicas.
- **IMPORTANTE:** Creo que cada jugador debe tener su acción preferida a la hora de jugar el 1x1, es decir, tener un amplio abanico de recursos, pero también poseer ése en el que depositar más confianza a la hora de anotar

- **¿Cómo jugar el 1x1 de espaldas a canasta?**

- Mismos conceptos que de cara pero con pequeñas variaciones:
  - o Recibir – proteger – sentir – mirar.
  - o Tenemos menos tiempo.
  - o Espacios más cortos.
  - o Sólo puede verse un lado del campo (Aconsejo siempre mirar el centro de la zona al recibir)
  - o Recepción más difícil (usar brazos y cuerpo).
  - o Muchas veces no vemos nuestro 1x1, al estar de espaldas, y hay que sentirlo.
  - o Tras el 1x1, buscar rebote y tener otro tiro.
  - o Se crean muchos 1x1 de los jugadores del perímetro (bloqueos, aclarados,...), pero nos beneficiamos de sus 1x1 cuando penetran.
  - o Se sacan más faltas.
  - o Muchas veces el 1x1 es 1x1 + 1 ó 2 ayudas.
  - o Podemos utilizar otro tipo de tiros (ganchos) y se eliminan otros gestos técnicos (dribling, cambios de mano,...).
  - o Fundamental será tener un buen movimiento de pies, con un gran conocimiento de las posibilidades de pivotar que nos da el reglamento.
  - o Estar preparado para aguantarlo todo

- **Aspectos fundamentales de la recepción y 1x1**

- El 1x1 comienza con la recepción, sin esperar a ser defendido, y aprovechando la ventaja inicial.
- Recepción rápida, es decir, no bajar el ritmo ofensivo al recibir, sino que se deben unir la acción de la recepción con la siguiente opción ofensiva.
- No esperar a ser defendido (Hay jugadores que no comienzan el trabajo de recepción hasta ver a su defensor presionándole)
- Continuo empleo de la puerta atrás.
- Menos gestos técnicos (autobloqueo, fintas de recepción, etc.) y más acciones prácticas que nos conduzcan a la recepción.
- Si no recibimos para jugar un 1x1, debemos crear situaciones de aclarado, cortando y arrastrando a nuestro defensor.
- Obligar a los exteriores a jugar a siete metros del aro, preparados siempre para recibir y dar ese paso hacia delante que nos permita la recepción y el lanzamiento de tres puntos
- Nunca intentar recibir para jugar 1x1 acercándonos al compañero con balón.
- Jugar 1x1 por el lado contrario del que nos viene el balón, es decir, si recibimos desde el alero izquierdo, atacar por el derecho ya que, si la defensa ajusta bien, será por ese lado por donde tendremos más espacios para ir hacia la canasta.
- Importante será acostumbrar a los exteriores a recibir en posición de triple amenaza, preparados para atacar la canasta.